VORWERK

O NOSSO MELHOR PARA A SUA FAMÍLIA

Bimby

momentos de partilha

ESTÃO AÍ AS FÉRIAS DE VERÃO

E a cozinha mais pequena do mundo está recheada de sugestões frescas e saborosas...



Para a praia, e piqueniques
Óptimas caipirinhas de tangerina, gelado de fruta, sopa fria de rúcula...

Intoxicações alimentares
Evite problemas, aprenda a conservar melhor os alimentos

ASPIC DE FRUTA
Prepara-se em apenas 2 minutos e é uma das sobremesas que recomendamos.
pág. 25

JULHO 2008
www.bimby.pt
PUBLICAÇÃO PERIÓDICA
EXCLUSIVA PARA ASSINANTES

BIMESTRAL
N.º REGISTO ERC 125380

Bimby



"A revista tem-me ajudado a tirar melhor partido da Bimby"

De todos os comentários que temos recebido, a propósito da Bimby Momentos de Partilha, este é o que nos deixa mais satisfeitos e que nos leva a construir cada edição com o sentido de ajudar os nossos Clientes a tirar cada vez melhor partido das suas Bimbys.
Nesta época de férias em que temos muitas vezes a família e os amigos reunidos, procurámos incluir receitas que fossem práticas e que garantissem uma alimentação mais saudável numa altura do ano em que, o queremos mesmo, é descansar. E nada melhor do que a nossa maior aliada na cozinha para nos ajudar a surpreender quem nos rodeia com aquele sumo refrescante, aquela sanduíche de fazer crescer água na boca ou com aquele jantar inesperado numa noite quente de verão.

Em férias também podemos aproveitar os dias mais tranquilos para fazer aqueles pratos que não nos atrevemos a fazer no dia a dia. Aventure-se com a ajuda da Maria José a fazer a receita que escolhemos para o "passo a passo" desta edição e que resulta num pão recheado muito saboroso. Quem sabe, vai poder dar um ar da sua graça e modificar esta receita, passando a incluir no recheio os ingredientes que vão ao encontro das preferências lá de casa.

Ainda a propósito desta época do ano, não posso deixar de recomendar o artigo da Dr.ª Lilia Amaral, que nos escreve sobre os cuidados a ter com a conservação dos alimentos. Sem dúvida, trata-se de um texto muito pertinente, um alerta importante, para evitar problemas de saúde devido à deterioração dos piqueniques ou lanches que habitualmente levamos para a praia. É que com as temperaturas quentes do verão, os alimentos ficam mais vulneráveis a alterações, que podem ter consequências na nossa saúde. Como sabemos, nos meses de Julho e Agosto as notícias de intoxicações alimentares acabam por ser recorrentes...

Laura Galhardo Simões
Laura Galhardo Simões
Responsável Marketing
Vorwerk Portugal
momentosdepartilha@vorwerk.pt

A VORWERK SEMPRE PERTO DE SI

Seja para obter informações sobre cursos de cozinha, acessórios ou mesmo para saber como pode fazer parte da nossa equipa, visite-nos na Delegação mais perto de si. Agora, também em Santarém, estamos à sua espera...

SEDE
Rua Quinta do Paizinho
- Edifício Bepor
Bloco 2 - 2º Dto.
2790-237 Carnaxide
Telefone: 21 417 73 15
Fax: 21 417 23 45

PARQUE DAS NAÇÕES
Rua das Vigias, Lt. 4.25.01
A, Piso 0,
Fracção B
1990-506 Lisboa
Telefone: 21 893 90 60
Fax: 21 893 90 61

SINTRA
Recta da Granja
Empr. Granja Park,
Loja nº 1 – Campo Raso
2710-142 Sintra
Telefone:21 910 01 70
Fax: 21 910 01 71

OEIRAS
Lagoas Park
Nº 11 Edifício 7
2740-299 Porto Salvo
Telefone: 21 001 46 20
Fax: 21 001 46 21

PORTO
Rua Manuel Pinto
de Azevedo, nº 7
4100-321 Porto
Telefone: 22 619 94 10
Fax: 22 619 94 11

SANTARÉM
Rua 31 de Janeiro, nº 56
2005 - 188 Santarém
Telefone: 24 337 70 30/38
Fax: 24 337 70 39

Utilize este ponto de encontro
Escreva-nos para: **momentosdepartilha@vorwerk.pt** ou **Vorwerk Portugal, Revista Bimby, Rua Quinta do Paizinho – Edifício Bepor – Bloco 2 – 2.º Dto. – 2790-237 Carnaxide.**
A publicação das cartas, ou parte destas, fica ao critério da Vorwerk. Caso não pertenda que a sua carta ou email seja publicada deve indicá-lo expressamente.

Um descuido para recordar...

Por causa do vapor, costumo pôr a Bimby em cima do fogão, para ficar por baixo do exaustor. Como tenho uma placa de vitro-cerâmica mista - e agora uso muito pouco o fogão - coloco directamente em cima da placa do lado do eléctrico para ficar mais estável. Torna-se mais prático pois não necessito de tirar e pôr a Bimby em cima do fogão, com um tabuleiro, como fazia inicialmente.
Um dia, depois de jantar e enquanto arrumava a cozinha, coloquei a a Bimby a fazer sopa. Acidentalmente, ao limpar o fogão e a bancada à volta da Bimby, rodei o botão do eléctrico sem me aperceber...No fim de arrumar tudo fui mexer os legumes da Varoma, antes de me ir embora e deixar a Bimby a fazer a sopa. Foi então que senti um cheiro a plástico derretido e o resto da história já se pode imaginar!
Apanhei um susto enorme, mas tive muita sorte porque só o plástico é que derreteu. O motor não foi afectado e não quero nem pensar no que poderia ter acontecido. Nos dias seguintes, até ter novamente a minha Bimby pronta, tinha que pensar duas vezes antes de fazer certas coisas e não pude fazer muitas outras, a que já estava habituada (iogurtes, manteiga, etc.) Depois, claro, "casa roubada, trancas à porta". Tirei o botão para não se voltar a repetir o acidente!
Segundo a minha agente Bimby (muito simpática e sempre prestável), não foi a primeira vez que isto aconteceu. Por isso, quis partilhar este momento com todos os leitores. Afinal, não são apenas os bons momentos que se partilham!

Ana Cália M. Barreto

Ainda que o seu pequeno incidente não esteja relacionado directamente com a utilização da Bimby, ficamos satisfeitos por não ter tido outras consequências. A Vorwerk tem uma longa experiência ligada à utilização da Bimby e à relação desta com a cozinha, o espaço onde habitualmente é utilizada. Por isso, ao longo do tempo, a Bimby foi sendo melhorada com vários mecanismos de segurança que, depois de testados em laboratório, a tornaram muito segura. Mas como sabemos, sobretudo quem tem crianças em casa, a cozinha é um espaço com inúmeras fontes de risco. É importante, por exemplo, ter o máximo de cuidado com os fornos e os bicos do fogão, o gás, acondicionamento de produtos de limpeza, etc.

Há engano na receita de caril?

Quero começar por vos felicitar pela qualidade da revista. Recebi a primeira edição e gostei muito. Ao ver tantas receitas, fiquei muito satisfeita pois assim fico com mais alternativas para por em prática. No entanto, quando cheguei à página 24, onde está a receita de Caril de Camarão, fiquei um pouco confusa pois não consegui identificar o caril nos ingredientes. Será uma gralha? Há algum engano ou foi esquecimento? Por favor, ajudem-me a esclarecer está dúvida. Aproveito, ainda, para vos desejar muitas felicidades para este projecto de revista e espero que continuem a surpreender-nos a cada dois meses.

Maria Rita

O seu email é muito pertinente e não foi a única leitora a colocar-nos esta questão. Aproveitamos, então, para esclarecer que não se trata de um engano. A receita e a respectiva lista de ingredientes está completamente correcta. Não encontrou o ingrediente "caril", porque a Bimby foi buscar os vários ingredientes orientais, que uma vez juntos compõem o caril. Como sabe, este condimento é composto por vários ingredientes.

As sopas do dia-a-dia

Já andava muito interessada em ter uma Bimby e o meu marido, surpreendeu-me com uma no meu dia de anos! Fiquei muito contente! O sonho tornou-se realidade e já percebi que esta novidade vai mudar muito o meu dia-a-dia. Agora já faço quase tudo na cozinha mais pequena do mundo e nunca me canso de exprimentar novas receitas (...e para isso a revista tem sido muito útil). Estou, no entanto, a ter alguma dificuldade em obter um resultado perfeito nas sopas, algo que parece muito básico. Gostava que me recordassem como é que eu posso fazer sopas que resultem tão bem como as que me mostraram na demonstração.

Filipa Oliveira

As sopas do dia-a-dia fazem-se, tal e qual, como na panela tradicional. Assim, comece por colocar no copo os legumes a seu gosto, cortados em quadrados (quanto mais pequenos mais quantidade cabe no copo). Depois, cubra os legumes com água, adicione o sal q.b. e programe ***25 Min/ 100º/ Vel 1****. Quando terminar, junte um fio de azeite e triture a sopa progressivamente, durante 1 min, até chegar à* ***Vel 7****, segurando sempre o copo de medida, para dessa forma evitar salpicos. Se quiser juntar massa ou agriões, adicione e programe mais 7 a 10 minutos à mesma temperatura e velocidade inversa.*

Se a sopa ficar muito espessa, junte um pouco mais de água a gosto. Também pode reduzir a quantidade de legumes e aumentar a quantidade de água para obter uma sopa menos cremosa. Durante a cozedura, pode aproveitar a Varoma para cozer os legumes que não são para passar. Coloque dentro da Varoma os legumes cortados às rodelas ou em juliana por exemplo, cenouras, espinafres, feijão verde etc. Programe a temperatura Varoma, coza em baixo o puré da sopa e em cima os legumes que depois vai juntar à sopa.

Bimby, momentos de partilha | **Propriedade** Vorwerk Portugal, Lda. | R. Quinta do Paizinho – Ed. Bepor, Bloco 2 – 2.º Dto, 2790-237 Carnaxide, Tel.: 21 417 73 15, Fax.: 21 417 23 41 | Contribuinte n.º 502633220 | **Directora** Isabel Padinha | **Directora-Adjunta** Laura Galhardo Simões **Editora** Isabel d'Orey | **Pesquisa, criação e preparação das receitas** Maria José de Resende | **Colaboradores** Dr.ª Lilia Amaral, Joana G. Oliveira **Arte** Belinda Carvalho | **Redacção** Dept. Marketing Vorwerk Portugal | **Fotografia** Nicolas Lemonnier, António Nascimento | **Food Styling** Margarida Magalhães | **Publicidade** Isabel Magalhães (im@brandscape.pt, 214210178) | **Media Partner** Brandscape Leisure & Lifestyle Marketing | **Impressão** SOGAPAL/BEPROFIT - Est. Palmeiras, Queluz de Baixo | **Tiragem** 10.000 Exemplares | **Depósito legal** 272972/08 | **N.º Registo ERC** 125380 **Assinaturas** 6 edições Portugal: € 21,00

A Bimby mais perto de si. Agora em Santarém...

É verdade! A Vorwerk continua a expandir-se e abriu recentemente a sua nova delegação de Santarém, que vai permitir dar um melhor apoio aos clientes Bimby de toda a região do Ribatejo. Trata-se de um passo mais, no compromisso que temos com os nossos Clientes e com a qualidade de serviço que estamos empenhados em oferecer. Muito sucesso é o que todos desejamos à super equipa de Santarém, liderada por Sofia Reffóios. Já agora, fique com os contactos: **R. 31 Janeiro, n.°56, 2005-188 Santarém, Tel.: 24 337 70 30/38**



Sofia Reffóios, Gestora de Vendas da Delegação de Santarém, que conta com 4 líderes de equipa e 60 agentes.

Ao utilizar a Bimby, ao testar novas receitas e procedimentos, é natural que lhe surjam dúvidas. Partilhe-as connosco e com os restantes leitores. Muitas vezes, um problema complicado, tem uma resposta muito simples...



> ...mais brownies e outras sobremesas. Um exemplo de uma receita que apaixonou os utilizadores da Bimby e que pode ser duplicada. Mas não se esqueça, nunca ultrapasse as 600 gramas de farinha.

P. Será que as claras em castelo, que bate na sua Bimby, nem sempre ficam perfeitas?

R. Esta questão é recorrente e convém esclarecer que a Bimby é uma óptima ajuda para bater claras em castelo. Acontece, no entanto, que os utilizadores da Bimby nem sempre têm o copo impecavelmente limpo, antes de bater as claras. Ora, quando isto acontece, quando há resíduos de gordura no copo, as claras não crescem. Já agora, fique ainda a saber que uma "pitada" de sal ajuda a melhorar o "crescimento" das claras. Não se esqueca também que deve fazer todo o processo sem o copo de medida colocado de modo a permitir a entrada de ar para junto das claras.

P. Sobretudo para bolos e massas, é possível dobrar uma receita, de modo a obter uma maior quantidade?

R. Nesta época do ano, em que as férias juntam grupos mais alargados de amigos ou família, pode surgir a necessidade de termos maior quantidade de uma receita. Por isso, confirmamos que pode dobrar as receitas que prepara na sua Bimby, desde que nunca ultrapasse as 600 gramas de farinha.

P. Porque é que o tempo indicativo de cozedura das receitas nem sempre corresponde à realidade?

R. Os tempos das receitas são referenciais dependendo da temperatura dos ingredientes. Se, por exemplo, a receita do leite creme foi testada com ingredientes à temperatura ambiente e depois for utilizar ingredientes saídos do frigorifico - como leite ou os ovos - no final da receita terá que acrescentar 2 ou 3 minutos para obter o mesmo resultado.

Oliveira da Serra
Perfeito para usar na sua Bimby



Os azeites Oliveira da Serra são uma autêntica família de sabores, que se adaptam a todas as ocasiões. Na Bimby, percebemos o quanto esta diversidade é importante e o quanto ela pode fazer a diferença num prato. Partimos então à descoberta dos diferentes aromas e sabores, que se adequam melhor a cada receita, consoante pretenda cozinhar, temperar ou degustar. Siga as nossas dicas:

Para quem gosta de sabores mais ligeiros, os Clássicos são ideais. Experimente o **Clássico Intenso**, de sabor algo picante e pouco doce, perfeito para temperar sopas e dar aquele toque especial às nossas bases de tartes e pizzas. Se gosta de um paladar mais delicado e prefere que o sabor a azeite não sobressaia tanto, a escolha deve recair no **Clássico Suave**. Ideal em refogados, por exemplo num bacalhau com natas ou numa lasanha.
Para os apreciadores de um sabor forte e pouco doce, prepare na Varoma uma posta de salmão com brócolos e finalize temperando com o **Selecção Frutado Fresco**. Num dia especial, ou simplesmente se aprecia as coisas boas da vida, prepare uma massa com vieiras e regue bem com o **Selecção Ouro**, que lhe conferirá um aroma marcado e fresco.

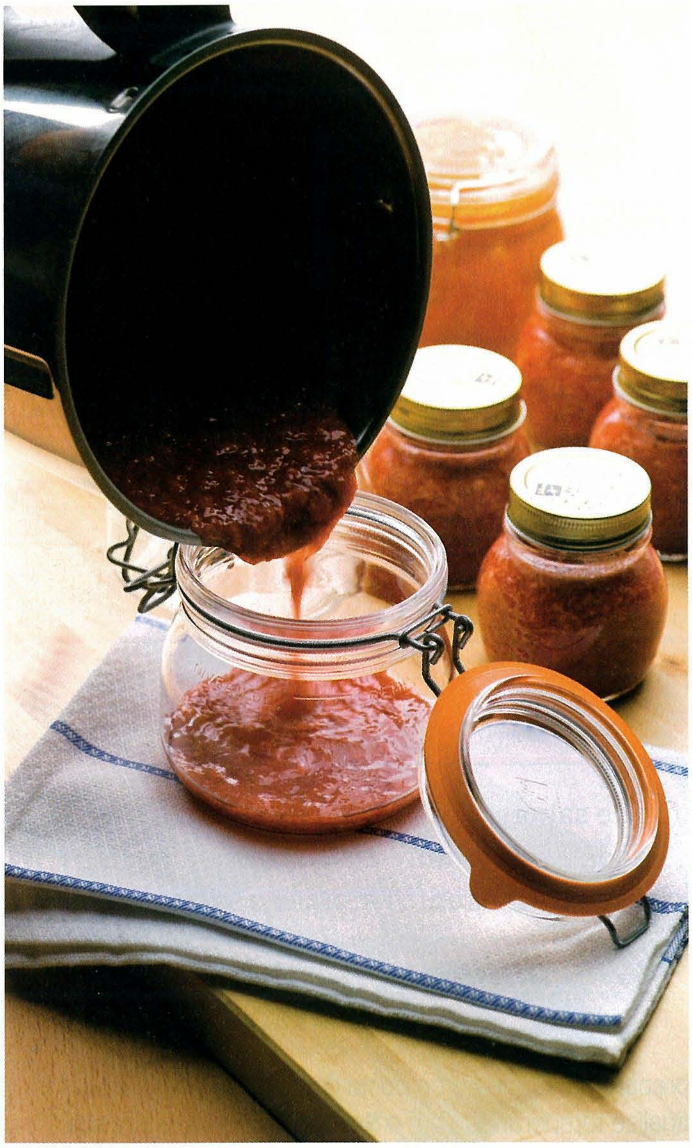
Tire o máximo partido da sua Bimby, cozinhe... divirta-se e saboreie...

Como preservar os sabores do Verão

Que tal transformarmos os saborosos frutos e vegetais desta época do ano, em conservas caseiras que tanto gosto teremos em saborear durante o próximo Inverno? Parece-lhe complicado? Nada disso. O processo é simples e demora apenas alguns minutos. Vamos a isso...



Maria José de Resende
Responsálvel pelo desenvolvimento de receitas da Vorwerk Portugal



Já sabemos que a Bimby se encarrega de confeccionar as compotas que mais gostamos, mas é necessário conhecer as regras básicas para a sua perfeita conservação. A propósito, não deixe de ler o artigo da Dra. Lilia Amaral, já nas páginas seguintes, em que o tema é abordado na perspectiva da Saúde. É que a preservação dos alimentos tem muitas particularidades e uma longa história de diferentes processos de conservação. É o caso do que se aplica às conservas de frutas – compotas e geleias – cuja a origem é muito antiga e remonta à cultura árabe. Curiosamente, o método pouco ou nada se alterou nos últimos séculos, continuando a ser simples e rápido. Em consequência, o aroma dos frutos de Verão, misturado com o açúcar, continua a seduzir e a fazer parte do quotidiano das actuais gerações. É que assim, em qualquer momento do ano, é possível ter acesso a sabores que habitualmente são próprios de determinada estação.

Conservação em frascos de vidro

O procedimento é simples e o recipiente é o elemento mais importante para obtenção de um bom resultado. Os frascos de vidro podem ter tampa de vidro, com anel vedante de borracha, ou tampas de metal. Como podem ser reutilizados, é importante que esse anel vedante da tampa esteja em execelentes condições. Da mesma forma, a tampa metálica não pode apresentar qualquer ponto de ferrugem. Depois, o primeiro passo é a "esterilização" dos frascos e respectivas tampas e borrachas. De preferência use a máquina de lavar loiça. Em alternativa, os frascos e tampas podem ser lavados em água quente e com detergente. De seguida, passe por água limpa e "esterilize-os" cerca 10 minutos em água a ferver. Mantenha estes recipientes bastante quentes conservando-os em água quente ou na máquina de lavar.

O doce, a compota ou a geleia, acabados de confeccionar na nossa Bimby, devem ser introduzidos nos frascos imediatamente (ainda quentes), sem os encher completamente, deixando livre um espaço de aproximadamente 1cm. Feche-os bem, ajustando as respectivas tampas e deixe arrefecer naturalmente, durante 12 a 24 horas. Depois, com um toque na tampa de metal, verifique se os frascos criaram o necessário vácuo. Se reparar que um deles não criou esse vácuo, o produto deve ser colocado no frigorífico e consumido logo nos primeiros dias. Não se esqueça, ainda, de colocar uma etiqueta de identificação, com o nome e data. O "prazo de validade" deste processo de conservação é de cerca de 18 meses. Depois de aberto, o frasco deve ser guardado no frigorífico.





No livro base da Bimby, na pág. 98, poderá encontrar receitas de doces, geleias e compotas, que podem ser conservadas pelo processo que descrevemos aqui...

Duas ideias para experimentar já

Molho de morango e molho de tomate são duas receitas que lhe sugerimos e que são excelentes opções para testar este método de conservação. Prepare-as na sua Bimby, delicie-se e faça perdurar estes sabores ao longo do ano.

Molho de Tomate

Dificuldade: Fácil

Ingredientes:

2 cebolas
2 dentes de alho
1 cenoura
40 g azeite Virgem Extra Selecção Frutado Maduro
1000 g tomate maduro c/ pele
10 g vinho
1 c. chá oregãos
1 c. chá sal
½ c. chá pimenta

Preparação:

. Coloque no copo as cebolas, os alhos, a cenoura e programe **5 Seg/ Vel 5.**
. Adicione o azeite e refogue **7 Min/ 100°/ Vel 1**.
. Adicione os restantes ingredientes e programe **20 Min/ 100°/ Vel 2.**
. Se desejar triture **30 Seg/ Vel 7.**
. Deite este molho de imediato em frascos esterilizados.

Receita: Para uma refeição rápida adicione ao molho 150 g de queijo creme e sirva sobre esparguete cozido polvilhado com queijo ralado na Bimby.

3 FRASCOS

27
Min

Dica: Pode substituir o tomate natural por tomate de lata. Sirva este molho sobre massas, peixe ou frango grelhado.

Molho de Morango

Dificuldade: Fácil

Ingredientes:

500 g morangos
150g açúcar

Preparação:

. Lave os morangos e coloque-os no copo e triture **7 Seg/ Vel 5.**
. Adicione o açúcar e programe **4 Min/ 90°/ Vel 2.**
. Deite este molho de imediato em frascos esterilizados.

3 FRASCOS

04
Min

Dica: Sirva este molho de morango sobre conchas de gelado ou panquecas.

Segurança Alimentar Mais cuidado no Verão...



Chegaram as férias, tempo de dias mais alegres, passeios ao ar livre, piqueniques e refeições na praia. Fique a saber que cautelas deve ter na manipulação e conservação dos alimentos para que estes dias quentes só lhe deixem boas recordações. Refeições com molhos muito elaborados e os ovos devem estar no topo da sua lista de preocupações.

POR **DRA. LILIA AMARAL** MICROBIOLOGISTA

O tempo aquece e nesta época do ano são comuns as notícias que nos dão conta de intoxicações alimentares. Acontecem nos casamentos, em festas de amigos e noutras situações que que envolvem a preparação de refeições colectivas. Mas essa será a parte visível do *iceberg*! É que quando duas ou três pessoas vão a um restaurante e acabam no hospital, isso não dá direito a reportagem na televisão. E em nossas casas, quando alguém se queixa de problemas gastrointestinais, muito menos. E, no entanto, casos desses são muito frequentes. As autoridades de Saúde estimam que 20 a 50 por cento das toxinfecções constituam casos isolados, ocorrendo ao nível doméstico.

As bactérias envolvidas nas intoxicações alimentares utilizam os alimentos como fonte de energia e desenvolvem-se em ambientes que lhes são mais favoráveis, como é o caso das temperaturas "mornas". Não gostam de frio e, em grande parte, são destruídas por calor, acima dos 60º. É o que acontece às salmonelas e *Escherichia coli*. Mas algumas produzem enzimas (toxinas) que não são destruídas pelo aquecimento. Se o alimento já estiver contaminado, antes de ser cozinhado, o que nos vai parar ao prato será uma dose maior ou menor de "toxinas cozidas", que não fazem cerimónia em nos atirar para o hospital. Por outro lado, algumas bactérias adaptam-se bem ao frio e proliferam à vontade nas prateleiras do frigorífico. Estamos a falar da *Listeria monocytogenes*, *Yersinia enterocolitica* ou *Campylobacter jejuni*. A higiene na confecção dos alimentos é uma medida eficaz, mas há outros procedimentos que podem minimizar os riscos..

O polícia e a maçã

"Alimentos 100% seguros, já!" Pois, todos os queríamos, mas ninguém pode garantir tal coisa. O "risco zero" não existe, uma vez que não podemos ter um "polícia" atrás de cada maçã, nem um analista de laboratório a garantir que aquele ovo, o nosso ovo, não está contaminado. O controlo dos alimentos é feito por amostragem, assegurando, com a maior probabilidade possível, que estamos perante um ingrediente seguro. Depois, há uma margem de cuidado, em que a qualidade tem de ser garantida por nós. Isso pode ser feito pela forma como compramos, acondicionamos, confeccionamos e conservamos os alimentos. Finalmente, há um pequeno número de situações em que nada é possível fazer, pois dependem de circunstâncias que não podemos controlar e de dados que não dispomos.

Tudo piora no Verão

Se excluirmos os alimentos embalados e esterilizados, todos os outros contêm um número limitado de bactérias, com as quais convivemos bem. O problema surge quando há bactérias patogénicas em quantidade suficientemente para nos afectar – a chamada "dose infectante". Este limite é variável de pessoa para pessoa, mas é mais baixo no caso das grávidas, crianças, idosos, diabéticos, convalescentes ou pessoas com o sistema imunitário diminuído. O que acontece, no tempo quente, é que as bactérias se desenvolvem com muito maior rapidez, atingindo com facilidade a tal dose tóxica. Daí importância de refrigerar os alimentos. O frio não mata as bactérias, não esteriliza nada,

As intoxicações alimentares são mais frequentes no Verão, pois as bactérias que estão na sua origem desenvolvem-se facilmente em ambientes que lhe proporcionam temperaturas mornas. Para as controlar, de forma que não atinjam uma dose tóxica, é importante refrigerar os alimentos.

mas, de modo geral, inibe ou retarda o seu crescimento. É um dos meios mais eficazes para evitar problemas, desde que, como é evidente, o alimento que coloca no frigorífico esteja em condições de ser consumido. Caso contrário, os microrganismos adormecidos despertam mal se encontram cá fora. E não se iluda com o aspecto "perfeito", pois um alimento pode ter uma carga bacteriana muito elevada e não apresentar qualquer sinal de degradação, nem alterações de cheiro, cor ou textura.

Confie na sua intuição...

Quanto tempo devemos conservar os alimentos no frigorífico? Há valores indicativos, genéricos, que nos podem dar uma ideia. No entanto, confie no seu instinto. Se lhe parece que está tudo bem, mas tem um *feeling* de que pode haver problemas, não arrisque. Rejeite o produto! Mesmo nas indústrias mais rigorosas podem surgir problemas, e não vale a pena ficar a cismar. Tome nota, então, dos valores médios:

- Peixe fresco – um dia, em recipiente tapado
- Carne crua – 4 a 5 dias
- Ovos – 3 semanas
- Legumes crus – 1 semana
- Sobremesas caseiras, legumes cozidos – 3 dias
- Carne cozida, peixe cozido, restos – 1 a 2 dias
- Leite pasteurizado em pacote já aberto – 3 a 4 dias

Organize melhor o seu frigorífico

- Separe os alimentos crus dos cozinhados – guarde os alimentos crus na parte inferior do frigorífico, e os cozinhados mais frágeis na zona superior, mais fria.
- Não guarde os alimentos nas *cuvetes* de poliestireno em que normalmente são embaladas no supermercado. Este material não é aconselhável para o frigorífico, pois não se deixa atravessar bem pelo frio.
- Não encha demasiado o frigorífico. Assegure-se que o ar frio circula entre os alimentos e que estes não estão em contacto com a parede do fundo.
- O leite e a manteiga absorvem facilmente os odores. Guarde-os longe de alimentos com cheiros fortes. Pela mesma razão, proteja o queijo com papel de alumínio.
- Não deixe os alimentos demasiado tempo no frigorífico. Todos os alimentos que precisam de refrigeração são perecíveis e não mantêm as suas qualidades eternamente.
- Conserve os legumes em caixas fechadas ou envolvidos em película aderente, pois é frequente estarem contaminados.
- Lave regularmente o frigorífico, mesmo que tenha descongelação automática.

Ovos, os suspeitos do costume...

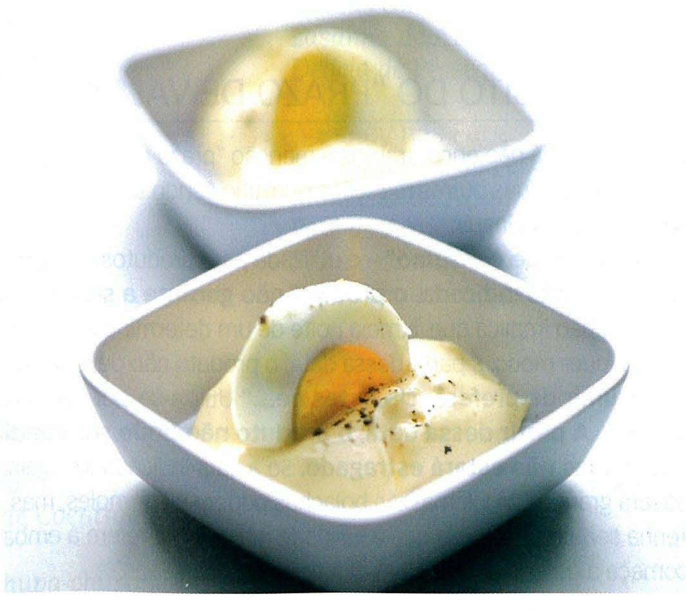
São normalmente os primeiros suspeitos de estar na origem de toxinfecções e, valha a verdade, com alguma razão. Certos alimentos possuem protecções naturais, como a casca dos ovos ou a pele dos animais, que impedem a contaminação microbiana. Mas, quando a eficácia da protecção diminui (porque a casca do ovo está estalada ou partida), a proliferação bacteriana pode ser rápida. Além disso, os ovos são facilmente contaminados com salmonelas no oviducto da galinha, o que constitui um perigo suplementar. Por isso, siga estas dicas e previna intoxicações alimentares:

• Na sua cozinha:

- Prefira ovos de aviário, onde os mecanismos de recolha estão concebidos de modo a minimizar o risco de contaminação - para além de existir controlo sanitário das galinhas. Os ovos caseiros têm riscos acrescidos, quando consumidos crus, por mais amarelinhos que sejam.
- Rejeite ovos sujos, com a casca estalada ou partida.
- Lave os ovos antes de os utilizar. A casca é porosa e, se os lavar com antecedência, as bactérias que possam estar na casca podem passar para o interior. Evite a humidade do frigorífico e guarde-os em local seco e fresco, onde aguentam cerca de três semanas

• Fora de casa, no restaurante...

- Evite comer qualquer prato ou sobremesa que leve ovos crus, como por exemplo, a *mousse* de chocolate.
- Não escolha Bacalhau à Brás, em que os ovos ficam praticamente crus
- Informe-se sempre se a maionese é "de frasco" - normalmente de boa qualidade microbiológica - ou se foi preparada no local. Se for o caso, rejeite de imediato, mesmo que a cozinheira se desfaça em lágrimas e garanta que faz maionese há 30 anos e nunca teve problemas...



Lembre-se que não há alimentos 100% seguros. Há uma margem de cuidado que depende de si e que passa pela forma como os escolhe, confecciona e conserva



11 dicas para evitar intoxicações alimentares:

- Lave sempre a fruta antes de a comer.
- Se utilizou a tábua de cozinha para preparar alimentos crus, lave-a bem antes de a utilizar novamente para manipular alimentos cozinhados. Assim poderá estar a evitar a chamada "contaminação cruzada".
- Não deixe um alimento cozinhado mais do que duas horas à temperatura ambiente e refrigere as sobras de comida.
- Evite que cães e gatos se passeiem pela cozinha enquanto prepara as refeições. Os animaizinhos não entram em depressão se ficarem longe dos donos por uns minutos...
- Mude os panos da cozinha com frequência e lave os esfregões e escovas na máquina de lavar.
- Evite despejar a água de jarras de flores no lavatório da cozinha. Se o fizer, lave-o bem e desinfecte.
- Não despeje no lavatório da cozinha água de aquários, e tenha especial cuidado com aquários de tartarugas que facilmente estão contaminadas com salmonelas.
- Lave bem as mãos se fez festas a um animal e for cozinhar a seguir.
- Reaqueça muito bem os alimentos e sirva de imediato.
- Limpe a parte exterior de latas de refrigerantes e garrafas antes de guardar no frigorífico e, sobretudo, antes de beber directamente.
- Transporte em sacos isotérmicos os congelados e alimentos sensíveis que acaba de comprar. Tenha especial cuidado com peixe, marisco e carne picada.

A PROPÓSITO DO "PRAZO DE VALIDADE"

Actualmente já não encontramos a menção "prazo de validade" nas embalagens. Essa expressão foi substituída, em toda a União Europeia, por duas outras menções que, não sendo tão familiares, dão uma noção mais exacta da verdadeira "validade" do produto. Saiba, então, distinguir:

"Data limite de consumo" – é utilizada para produtos perecíveis, que se degradam rapidamente, como o iogurte. **Significa que, a partir da data indicada, o produto não garante a salubridade e poderá mesmo oferecer riscos para a saúde.** É evidente que isso não implica que, à meia noite de um determinado dia, um batalhão de bactérias apronte o ataque aos incautos cidadãos... De qualquer modo, a partir dessa data, o produto não deve ser consumido.

"Consumir de preferência antes de..." Utiliza-se, por exemplo, para produtos que se conservam mais facilmente, como bolachas ou arroz. **A partir dessa data, o produto não pode ser vendido porque não garante a qualidade a nível de textura ou sabor, mas não estará estragado.** Se a data indicada for ligeiramente ultrapassada mas tudo parecer normal, em princípio não haverá grandes problemas. As bolachas podem estar moles, mas não representarão perigo para a saúde.

Tenha sempre em conta que a validade indicada se refere à embalagem fechada. A partir do momento em que é aberta, o alimento começa a deteriorar-se com maior ou menor rapidez.

A COZINHA MAIS PEQUENA DO MUNDO

Receitas

Julho 2008



25 IDEIAS

Este ano o seu Verão vai ter muito mais sabor. Vá de férias com a sua Bimby...

Passo a passo

Pão Recheado... uma óptima ideia para a praia ou para os seus piqueniques...

Menus

Menu Vegetariano

Sopa de Melão com Queijo
Pudim de Ervilhas e Cenouras
Melância com queijo Mascarpone

Menu de Verão

Lassi de Manga
Salada de Verão com molho de Iogurte
Crumble de Maçã

Ideias com a Nacional

Cuscus com Legumes
Lasanha de Atum rápida
Delícia de Pêssego

A Bimby nas Férias

Salada Russa de Peixe
Maionese de Atum
Patê de Agriões
Frango com Espinafres à Bimby
Sopa Fria de Rúcula

Receitas práticas...

Ginger Mary · Peitos de Frango Pizzaiola
Aspic de Fruta · Pão de Alho
Rolo de 3 Carnes com Farinheira · Gelado de Fruta
Salada de Cenoura com Batata palha · Sumo de Cenoura e Maçã
Legumes salteados embrulhados em Massa Folhada · Favas de Coentrada
Caipirinhas com Tangerina e Lima · Pasta de Azeitona

E para as suas crianças... *Pirolitos de Chocolate Branco · Chupa-chupas de Chocolate*

Pão Recheado

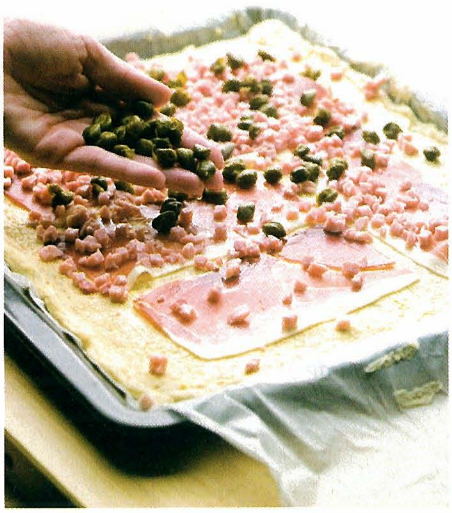
Dificuldade: Média

Muito prática nesta época do ano, esta receita é optima para um lanche mais elaborado. Além de rápida e fácil de preparar, permite aproveitar ingredientes que sobraram de outras receitas.

1.



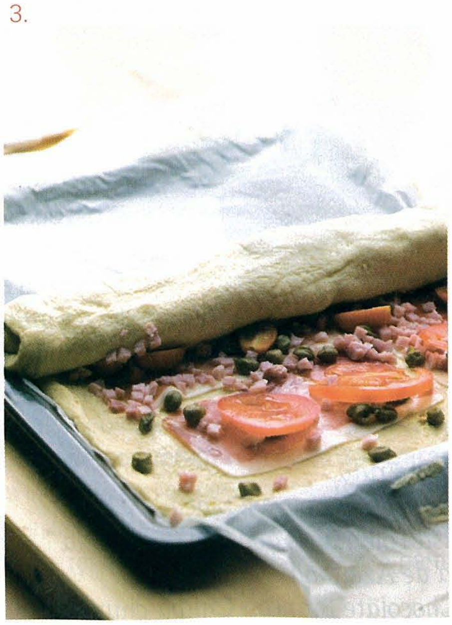
2.



Ingredientes para a massa:
250 g leite
50 g manteiga
50 g açúcar
1 c.chá sal
1 saq. fermento padeiro
500 g farinha Branca Neve Vitaminada

Ingredientes para o recheio:
150 g fiambre
100 g queijo
Manteiga mole para pincelar q.b.
6 fatias finas de presunto
50 g alcaparras (opcional)
1 tomate
1 ovo batido para pincelar

3.



4.



5.



Preparar a massa:
. Coloque todos os ingredientes no copo, excepto o fermento e a farinha. Programe **1 Min/ 40º/ Vel 2**.
. Adicione o fermento, a farinha e programe **2 Min/ Vel** 🌾.
. Deixe a massa repousar 30 minutos.

O recheio e a massa...
1 a 3 Sem lavar o copo, coloque o fiambre e pique **5 Seg/ Vel 5**. Retire e reserve.
Coloque o queijo e pique uns segundos na **Vel 5**.
Estenda a massa muito fina sobre o papel vegetal.
Pincele a massa com manteiga. Cubra com umas tiras finas de presunto (sem chegar às bordas da massa) e por cima o fiambre picado, as alcaparras, algumas rodelas de tomate e por fim o queijo ralado.
Pincele com água uma das bordas da massa para poder fechar, comece a enrolar pelo lado contrário, apertando bem, como se fosse um rolo.

4 e 5 Coloque o papel vegetal num tabuleiro de forno, faça umas marcas profundas com uma roleta na massa e pincele-a com o ovo.
Deixe que a massa dobre o volume.
Volte a pincelá-la antes de colocar no forno e se as marcas tiverem saído, volte a remarcá-las e leve ao forno pré-aquecido a 200ºc durante 30 minutos.

8 PAX

03 Min

Dica: Pode rechear a massa com outros ingredientes, adequando esta receita aos sabores preferidos da sua família.



Sopa de Melão com Queijo

Dificuldade: Fácil Receita de Margarida Freire d'Andrade

Ingredientes:

1500 g melão s/ casca e pevides
200 g queijo *Philadelphia*
Sal e pimenta q.b.

Preparação:

. Coloque no copo todos os ingredientes e programe **1 Min/ Vel 9.** (TM 21 **Vel 7**)
. Retire e leve ao frigorífico **30 Min**

6 PAX

01 Min

Dica: **Pode servir esta sopa com quadrados de presunto.**

Pudim de Ervilhas e Cenouras

Dificuldade: Fácil

Ingredientes:

300 g cenouras
300 g ervilhas
150 g queijo flamengo
1000 g água
Sal e pimenta q.b.
200 g arroz
6 ovos
200 g natas

Preparação:

. Prepare a Varoma com as cenouras aos cubos, as ervilhas e tempere com sal. Reserve.
. No copo coloque o queijo e rale **10 Seg/ Vel 5**. Retire e reserve.
. Sem lavar o copo, coloque a água, o sal, introduza o cesto com o arroz, a Varoma e programe **25 Min/ Varoma/ Vel 4**.
. Retire tudo para uma taça, misture o arroz com as ervilhas, as cenouras e o queijo ralado.
. Unte uma forma grande de bolo inglês com margarina e forre com papel vegetal.
. Deite a mistura na forma.
. Sem lavar o copo, coloque os ovos, as natas e programe **15 Seg/ Vel 5**.
. Deite o preparado por cima do arroz. Leve ao forno pré-aquecido, 180º, durante 45 minutos.
. Retire e deixe arrefecer antes de desenformar.

6 PAX

25 Min

Dica: **Sirva este pudim com o molho de tomate, seguindo a receita que apresentamos na pág. 9.**



Melancia com Queijo Mascarpone de Citrinos

Dificuldade: Fácil

Ingredientes:
1 laranja descascada e s/ caroços
200 g queijo *Mascarpone*
½ melancia
Folhas de hortelã q.b.

Preparação:
. Coloque a laranja no copo e programe **30 Seg/ Vel 5**.
. Adicione o queijo e programe **20 Seg/ Vel 4**.
. Corte a melancia em rodelas de diferentes tamanhos.
. Sirva com o preparado de queijo *Mascarpone* de acordo com a fotografia.

6 PAX

50 Seg

Dica: Faça o preparado de queijo de véspera, para obter um sabor mais acentuado.



Salada de Verão com Molho de Iogurte

Dificuldade: Fácil

Ingredientes p/ o molho de iogurte:

250 g iogurte natural
2 dentes de alho
15 folhas de hortelã s/ o fio do meio
Cominhos em pó q.b.
Sal q.b.

Preparação do molho:

. Coloque os ingredientes e programe **10 Seg/ Vel 4**.
. Conserve no frio até à hora de servir.

Ingredientes p/ o arroz:

100 g brócolos
Sal q.b.
800 g água
300 g arroz selvagem
50 g milho cozido
40 g azeite virgem extra Gourmet
30 g vinagre
1 lata pequena feijão vermelho escorrido
50 g amêndoa laminada e torrada
100 g cogumelos frescos e laminados
½ pimento vermelho aos cubos.

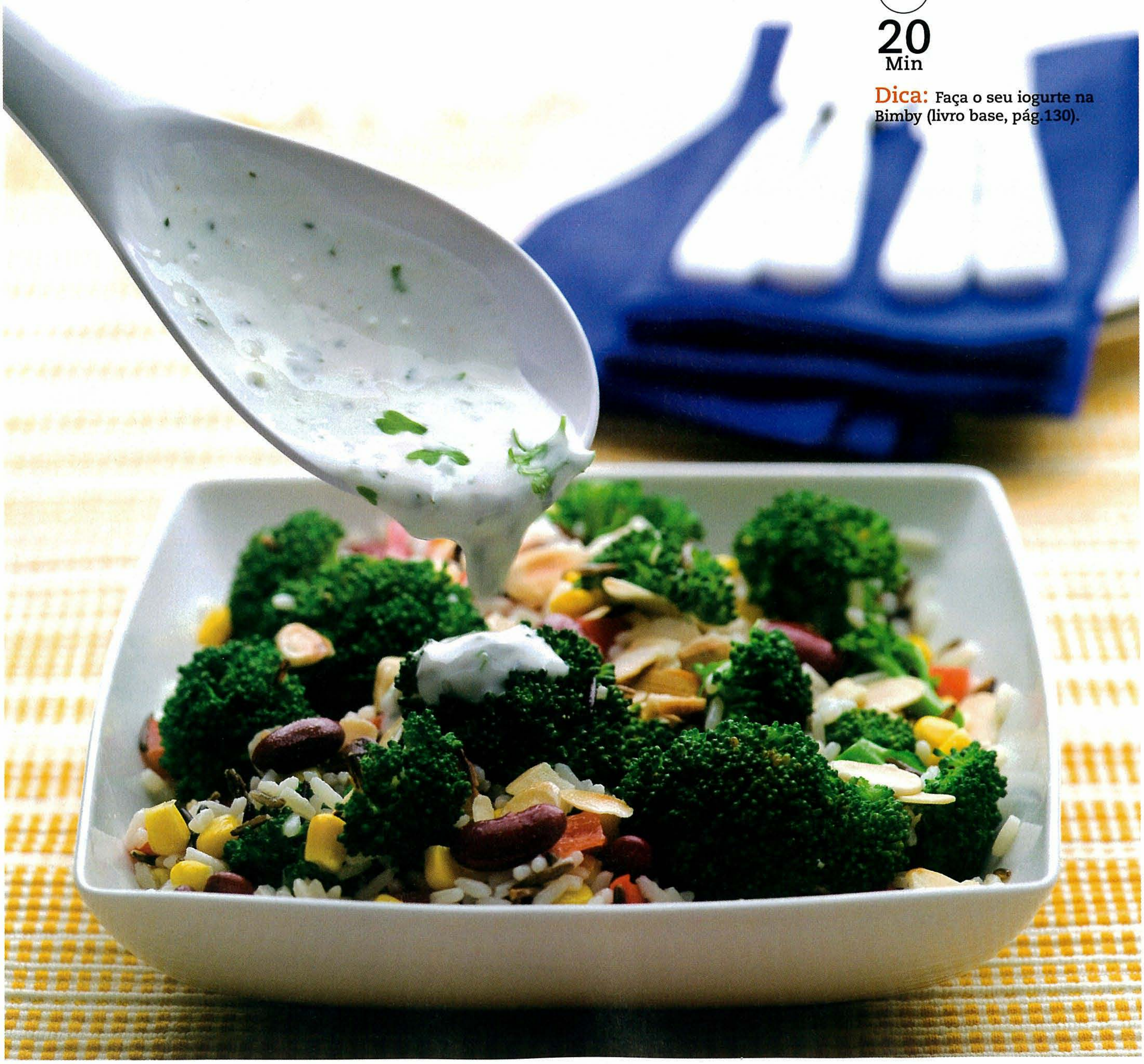
Preparação do arroz:

. Coloque os brócolos na Varoma e tempere com sal. Reserve. Coloque no copo a água, introduza o cesto com o arroz, a Varoma e programe **20 Min/ Varoma/ Vel 4**. Retire e reserve.
. Coloque numa taça o arroz, os brócolos e os restantes ingredientes. Envolva bem.
. Acompanhe com o molho de iogurte.

6 PAX

20 Min

Dica: **Faça o seu iogurte na Bimby (livro base, pág.130).**





Lassi de Manga

Dificuldade: Fácil

Ingredientes:
200 g polpa de manga
130 g leite
250 g iogurte natural
20 g açúcar

Preparação:
. Coloque no copo todos os ingredientes e programe **1 Min/ Vel 7.**
. Sirva em copos individuais.

4 PAX

01 Min

Dica: Se utilizar polpa em lata reduza para 130g. Pode experimentar com outros frutos da época.

Crumble de Maçã

Dificuldade: Fácil

Ingredientes:
6 maçãs vermelhas
Açúcar amarelo q.b.
Canela em pó q.b.
Sumo de limão

Ingredientes p/ a cobertura:
50 g nozes
130 g farinha Branca Neve Integral
100 g açúcar amarelo
1 c. chá canela em pó
120 g manteiga s/ sal

Preparação:
. Descasque as maçãs e corte-as em rodelas finas. Num *pyrex*, disponha as rodelas de maçã em camadas, polvilhando cada camada com açúcar e canela e regando com sumo de limão.
. No copo coloque todos os ingredientes para a cobertura e amasse **15 Seg/ Vel 5**.
. Cubra as maçãs com este preparado e introduza no forno, pré-aquecido, a 180º, durante 40 minutos.
. Sirva ainda morno ou frio.

6 PAX

15 Seg

Dica: Acompanhe com gelado feito na Bimby.





Cuscus com Legumes

Dificuldade: Fácil

Ingredientes:

1500 g água
1 c. café sal
250 g massa Cuscus da Nacional
1 cebola
2 dentes de alho
30 g azeite Virgem Extra Oliveira Serra Bio
100 g tomate
2 courgettes às rodelas
300 g cogumelos laminados
1 caldo de legumes
30 g vinho branco
1 c. café orégãos

Preparação:

. Coloque no copo a água, o sal e programe **10 Min/ Varoma/ Vel 1**
. Introduza a massa cuscus, programe **8 Min/100º/ Vel 1**. Coe a água com a ajuda do cesto e reserve.
. No copo coloque a cebola, o alho, e pique **5 Seg/ Vel 5**.
. Adicione o azeite, o tomate pique **5 Seg/ Vel 5**. Programe **7 Min/ 100º/ Vel 2**.
. Coloque os restantes ingredientes no copo e programe **10 Min/ Varoma/ ↺/ Vel ✧**. (TM21 coloque a borboleta / **Vel 1**)
. Sirva os legumes quentes com os cuscus.

6 PAX

35 Min

Dica: Esta receita pretende ser uma sugestão, pois os ingredientes podem ser tão variados quanto a sua imaginação.

Lasanha de Atum Rápida

Dificuldade: Fácil

Ingredientes:

200 g queijo flamengo
1 cebola
2 dentes de alho
2 cenouras grandes
1 molho pequeno salsa
30 g azeite Virgem Extra Selecção Frutado Maduro
2 latas pequenas de tomate pelado
2 latas de atum
200 g iogurte natural
Sal e pimenta q.b.
1 c. chá orégãos
1 caixa de Lasanha da Nacional

Preparação:

. Coloque o queijo aos bocados no copo e programe **10 Seg/ Vel 5**.
. Retire e Reserve
. Sem lavar o copo, coloque a cebola, os alhos, as cenouras, a salsa e programe **7 Seg/ Vel 5**.
. Adicione o azeite e refogue **7 Min/ 100º/ Vel 1**.
. Junte o tomate e programe **3 Seg/ Vel 5**.
. Adicione o atum, o iogurte, os temperos e programe **4 Min/ 100º/ Vel 1.**
. Num *pyrex* deite um fio de azeite, cubra com uma camada de lasanha e outra de atum, fazendo 3 camadas. Cubra com um pouco de molho de atum, polvilhe com o queijo ralado e leve ao forno, pré-aquecido, 200º, cerca de 25 minutos, para cozer a massa e gratinar.

6 PAX

11 Min

Dica: Este prato pode ser feito com antecedência para congelar.



Delícia de Pêssego

Dificuldade: Fácil

Ingredientes:

200 g natas
200 g chocolate branco
30 g leite
250 g cereais + Fibra da Nacional
400 g pêssegos frescos
30 g açúcar

Preparação:

. Com as natas bem frias, prepare o *chantilly* seguindo a receita do livro Bimby base - pág. 110. Retire e reserve no frigorífico.
. Coloque no copo o chocolate partido em pedaços e dê uns golpes de Turbo. Adicione o leite e programe **5 Min/ 37°/ Vel 4**, até obter uma massa homogénea.
. Coloque os cereais na taça onde vai servir e envolva o creme de chocolate com um garfo, cuidadosamente, para não os partir.
. Lave os pêssegos, retire os caroços e coloque cerca de metade no copo. Adicione o açúcar e triture **2 Seg/ Vel 6**. Programe **5 Min/ Varoma/ Vel 1**. Retire e reserve no frigorífico.
. Na hora de servir, deite sobre os cereais o creme de pêssego, de seguida o *chantilly* e enfeite com os restantes pêssegos laminados.

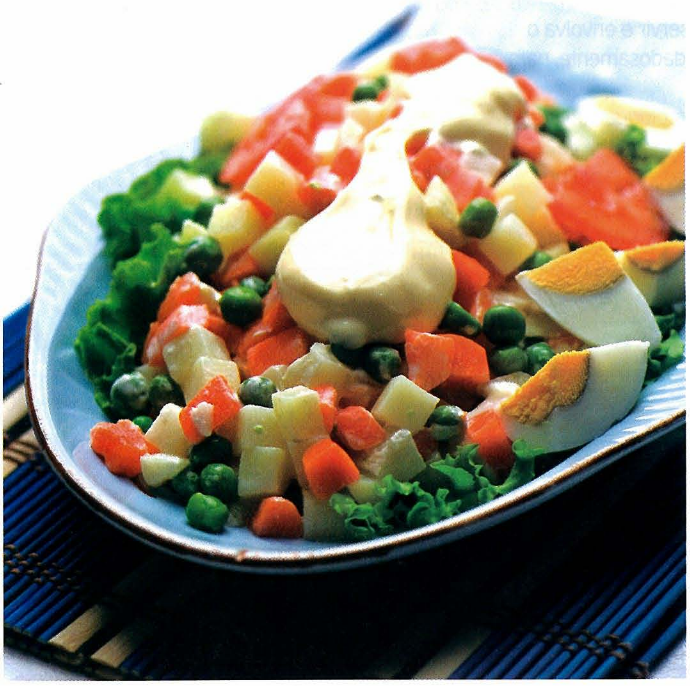
6 PAX

10 Min

Dica: **Esta sobremesa deve ser montada apenas no momento de servir.**



A Bimby em Férias com VITACRESS



Salada Russa de Peixe

Dificuldade: Fácil

Ingredientes:
600 g batatas Vitacress cortadas em pequenos cubos
150 g cenouras cortadas em cubos
100 g ervilhas congeladas
300 g lombos de peixe congelados
600 g água
4 ovos
Sal q.b.
60 g azeitonas
300 g maionese feita na Bimby

Para a decoração:
4 tomates em gomos
Alface Vitacress

Preparação:
. Coloque as batatas, as cenouras, as ervilhas e o peixe na Varoma. Reserve.
. Deite a água no copo, introduza o cesto com os ovos, coloque a Varoma e programe **26 Min/ Varoma/ Vel 2**.
. Retire a Varoma, coloque os ovos em água fria. Reserve os legumes e o peixe numa taça grande. Tempere com sal e deixe arrefecer. Lasque o peixe e misture bem todos estes ingredientes.
. Coloque no copo 3 ovos descascados, as azeitonas e pique **2 Seg/ Vel 4** e misture na taça com os outros ingredientes. Deite a maionese e sirva numa travessa guarnecida a seu gosto com alface, tomate e ovo reservado cortado em rodelas ou em gomos.
. Reserve no frigorífico até servir.

6 PAX

26 Min

Dica: **Junte apenas 2/3 da maionese, envolva cuidadosamente, enforme e leve ao frigorífico. Desenforme, cubra com a restante maionese e guarneça com os mesmos ingredientes...**

Maionese de Atum / Patê de Agriões

Dificuldade: Fácil

Ingredientes p/ Maionese de Atum:
150 g óleo
150 g azeite Virgem Extra Selecção Frutado Maduro
1 cebola
1 dente de alho
4 pés de coentros
1 ovo
1 c. chá mostarda
1 c. sopa de vinagre ou limão
1 c. chá sal
2 latas de atum
Fatias de pão rústico
Folhas de alface "Vitacress"

Preparação da Maionese:
. Pese antecipadamente o óleo, o azeite e reserve.
. Coloque no copo a cebola, o alho, os coentros e pique **5 Seg/ Vel 5**.

. Junte o ovo, a mostarda, o vinagre, o sal e misture na **Vel 4** uns segundos.
. Com a Bimby em funcionamento na **Vel 5** e sem retirar o copo medida, vá vertendo o óleo e o azeite sobre a tampa. Desligue assim que tenha escorrido todo o líquido.
. Deite por fim o atum escorrido e misture **3 Seg/ Vel 3**.
. Barre o pão com a maionese e junte alface da Vitacress pré-lavada e algumas rodelas de tomate. Embrulhe as sanduíches em película aderente.

Ingredientes p/ Patê de Agriões:
1 requeijão
Sal e pimenta q.b.
100 g maionese feita na bimby
1 c. chá molho Inglês
1 molho pequeno de agriões "Vitacress"

Preparação do Patê:
. Coloque todos os ingredientes no copo e programe **2 Min/ Vel 3**.
. Deite numa taça e sirva com tostas ou fatias de pão.

Dica: **Estas receitas são ideais para as sanduiches de praia.**





Frango com Espinafres à Bimby

Dificuldade: Fácil (Aproveitamento de sobras)

Ingredientes:
1 cebola
1 dente de alho
2 cenouras
30 g azeite Oliveira da Serra Clássico Suave
300 g sobras de frango assado desfiado
1 pacote de folhas de espinafres "Vitacress"
200 g batata palha.

Ingredientes p/ bechamel:
800 g leite
40 g manteiga
70 g farinha
1 caldo de frango
pimenta e noz moscada q.b.
1 iogurte natural

Preparação:
. Coloque no copo a cebola, o alho, as cenouras, e pique **5 Seg/ Vel 5.**
. Junte o azeite e programe **7 Min/ 100º/ Vel 1.**
. Adicione o frango e pique **3 Seg/ Vel 5**. Retire e reserve para um *pyrex*.
. Sem lavar o copo coloque todos os ingredientes para o bechamel excepto o iogurte e programe **8 Min/ 90º/ Vel 4**.
Adicione o iogurte e misture uns segundos na **Vel 3**.
. No *pyrex*, espalhe o frango, por cima coloque as folhas de espinafres, a batata palha e regue com o bechamel. Leve ao forno a 180º durante 12 minutos, só para gratinar.
. Sirva quente.

6 PAX

15 Min

Dica: Polvilhe sobre o bechamel, com queijo e pão ralado feito na Bimby.

Sopa Fria de Rúcula

Dificuldade: Fácil

Ingredientes:
2 dentes de alho
1 pepino grande descascado
4 iogurtes naturais
20 g azeite Virgem Extra Selecção Frutado Fresco
Sal e pimenta q.b. moída na altura
1 molho pequeno de rúcula da "Vitacress"
200 g água (opcional)

Preparação:
. Coloque no copo todos os ingredientes excepto a água e programe **1 Min/ Vel 7**.
. Adicione água ou gelo a gosto e programe alguns segundos para misturar.

4 PAX

01 Min

Dica: Experimente juntar 60g de miolo de noz aos ingredientes. Leve ao frigorífico durante 1 hora antes de servir, para a sopa ganhar o gosto do alho e do pepino.





Ginger Mary

Dificuldade: Fácil

Ingredientes:
6 tomates cortados ao meio
½ limão s/ casca e caroços
150 g gelo
1 c. café gengibre ralado
1 c. café molho inglês
1 pitada de sal
Tabasco q.b.

Preparação:
. Coloque no copo todos os ingredientes e programe **30 Seg/ Vel 5**.
. Sirva em copos e guarneça com uma haste de aipo.

6 PAX
30 Seg

Dica: *Ginger Mary* é um sumo consistente, delicioso e cheio de vitaminas. Para o cocktail clássico, conhecido por Bloody Mary, adicione aos ingredientes 30 g de vodka.

Peitos de Frango Pizzaiola

Dificuldade: Fácil Receita de Margarida Freire d'Andrade

Ingredientes:
200 g de queijo flamengo
50 g de azeite Virgem Extra Clássico Suave
1 cebola
2 dentes de alho
800 g peitos de frango
Sal e pimenta q.b.
600 g de tomate em pedaços
1 caldo de legumes
1 colher de chá de açúcar
Orégãos q.b.

Preparação:
. Coloque no copo o queijo e programe **5 Seg/ Vel 5**. Retire e reserve.
. Sem lavar o copo, coloque o azeite, a cebola, os alhos e pique **6 Seg/ Vel 5**.
Programe **5 Min/ 100º/ Vel 1**.
. Na Varoma, prepare os peitos de frango partidos ao meio e tempere com sal e pimenta.
No copo junte o tomate, o caldo, o açúcar, coloque a Varoma e programe **25 Min/ Varoma/ Vel 1**. Retire.
. Coloque os peitos de frango num *pyrex*, o molho de tomate e o queijo ralado por cima. Polvilhe com orégãos e leve ao forno 15 minutos para gratinar.

6 PAX
30 Min

Dica: Sirva com arroz ou esparguete.



Aspic de Fruta

Dificuldade: Fácil



Ingredientes:
18 folhas gelatina
600 g de água
250 g açúcar
250 g vinho branco
ou sumo de fruta
Fruta cortada em tirinhas:
2 pêssegos
250 g morangos
2 latas pequenas de fruta em calda

Preparação:
. Corte as folhas de gelatina em pequenos pedaços, deite-as no copo com 100 g de água, programe **2 Min/ 50º/ Vel 1** e deixe arrefecer um pouco.
. Adicione o açúcar, o vinho ou sumo de fruta, o resto da água, envolva tudo e programe **15 Seg/ Vel 2**.
. Numa forma alta redonda, com 20 cm de diâmetro, deite o líquido com 1 cm de altura e leve ao frigorífico a solidificar.
. Quando estiver solidificado, coloque uma camada de fruta, usando as mais bonitas para fazer o fundo. Cubra novamente com líquido, cerca de 1 cm e leve novamente ao frigorífico a solidificar. Por fim adicione o resto das frutas em camadas terminando com o pêssego e cubra com o restante líquido.
. Leve ao frigorífico até solidificar completamente (3 a 4 horas).
. Coloque a forma dentro de um recipiente com água quente, para ajudar a desenformar e enfeite com fruta da época.

6 PAX

02 Min

Dica: **Pode usar qualquer fruta a gosto, excepto laranja e kiwi pois largam muito líquido não deixando a gelatina solidificar. Não leve ao congelador, para não perder o brilho.**

Pão de Alho

Dificuldade: Fácil

Ingredientes p/ a massa:
200 g água morna
50 g azeite Virgem Extra Selecção Frutado Fresco
1 c. chá sal
1 saq. fermento padeiro
420 g farinha Branca Neve Vitaminada

Ingredientes p/ o molho:
4 dentes alho
50 g azeite

Preparação:
. Coloque no copo todos os ingredientes para a massa e programe **2 Min/ Vel**.
. Estenda a massa fina, corte em tiras e faça um nó. Coloque-as num tabuleiro polvilhado com farinha.
. Deixe os torcidos repousar no forno a 50º durante 30 minutos.
. Pincele os torcidos com azeite e leve ao forno a 180º durante 10 a 12 minutos.
. Sem lavar o copo, coloque os alhos e pique **5 Seg/ Vel 5**. Junte o azeite e programe **5 Min/ Varoma/ Vel 1**.
. Coloque os torcidos numa taça e regue com o molho e tempere com sal e pimenta.

6 PAX

07 Min

Dica para congelar a massa: **Congele os torcidos individualmente durante 1 hora. De seguida coloque-os num saco e pode congelá-los até 3 meses.**

Para descongelar e cozer: **Leve os torcidos congelados e pincelados com um pouco de azeite num tabuleiro untado ao forno pré-aquecido, 200ºc, durante 20 minutos. De seguida faça o molho.**





Rolo de 3 Carnes com Farinheira

Dificuldade: Fácil

Ingredientes:

150 g pão p/ ralar
1 cebola
2 dentes alho
1 molho pequeno de salsa
1 caldo de carne
200 g carne porco picada
700 g carne vaca picada
100 g peito frango picado
3 ovos
50 g vinho
Sal e noz moscada q.b.
1 farinheira
200 g fatias bacon
Azeite Virgem Extra Selecção Frutado Fresco q.b.
Vinho branco q.b.

Preparação:

. Com o copo seco rale o pão e programe **15 Seg/ Vel 5**. Retire e reserve.
. Coloque no copo a cebola, os alhos, a salsa, o caldo e programe **7 Seg/ Vel 5**.
. Adicione a carne, os ovos, o pão ralado, o vinho, os temperos e envolva alguns segundos na **Vel 4**.
. Coloque num tabuleiro de forno uma folha de alumínio do tamanho adequado para envolver o rolo de carne.
. Espalhe a carne por cima da folha. No meio coloque a farinheira sem a pele. Enrole a carne para formar um rolo. Cubra com as fatias de bacon. Regue com azeite, vinho branco e envolva o rolo com a folha de alumínio.
. Leve ao forno pré-aquecido a 200ºC.

8 PAX

22 Seg

Dica: **Para congelar embrulhe o rolo numa película aderente. Quando levar ao forno substitua a película pela a folha de alumínio.**

Gelado de Fruta

Dificuldade: Fácil

Ingredientes:

100 g açúcar
250 g fruta da época madura (manga, morangos, melão)
700 g leite congelado
1 pacote de natas

Preparação:

. De véspera congele o leite em cuvetes.
. Coloque no copo o açúcar e pulverize **15 Seg/ Vel 5**.
. Adicione os restantes ingredientes e programe **2 Min/ Vel 5**. Ajude com a espátula a envolver o gelado.
. Sirva de imediato ou guarde no congelador até à hora de servir.

8 PAX

02 Min

Dica: **Se não tiver leite congelado, substitua por gelo e adicione 2 colheres de sopa de leite em pó. Acompanhe com molho de morango, receita na pág. 9.**



Salada de Cenoura com Batata Palha

Dificuldade: Fácil



Ingredientes:
3 cenouras
2 cebolas
100 g molho cocktail ou maionese feito na Bimby
300 g batata palha
1 molho de salsa
Sal q.b.

Preparação:
. Coloque no copo as cenouras e as cebolas e triture **4 Seg/ Vel 5**.
. Junte o molho de cocktail (ver pág.8 do livro Bimby Alternativas) ou a maionese (ver pág.20 do livro Bimby Base) e misture uns segundos na **Vel 3.**
. Deite numa taça a batata palha e envolva com o preparado.
. Tempere e enfeite com salsa picada.

6 PAX

04
Seg

Dica: **Aproveite sobras de frango desfiado e junte à salada e sirva como um prato principal.**

Sumo de Cenoura e Maçã

Dificuldade: Fácil

Ingredientes:
3 maçãs
2 cenouras grandes
300 g gelo

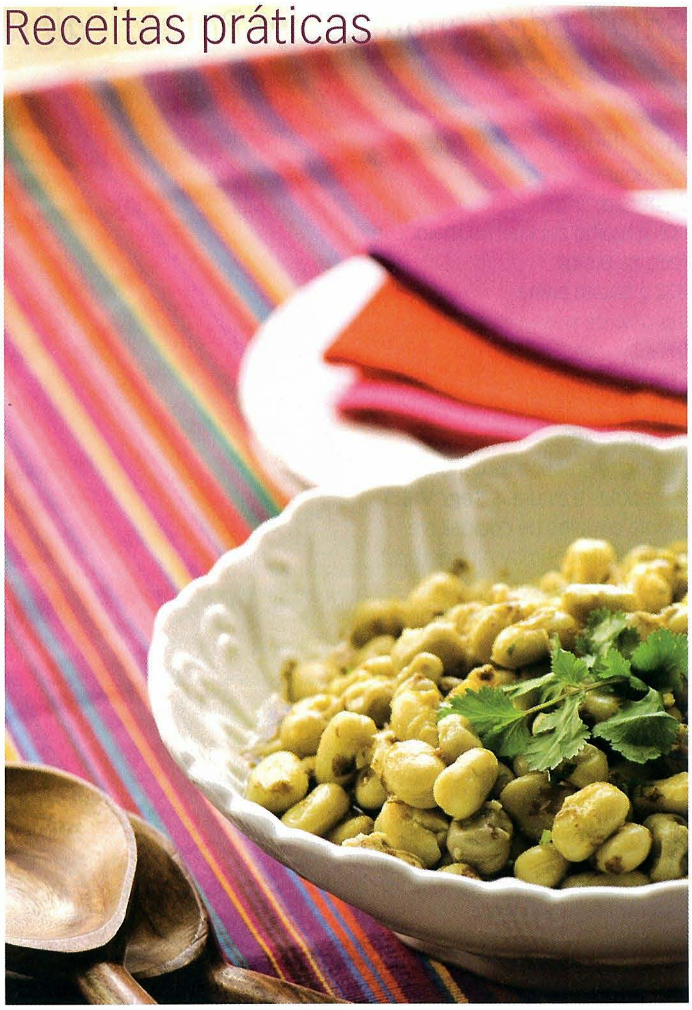
Preparação:
. Lave e corte as maçãs aos bocados. Escove as cenouras e apare-lhes as extremidades.. Coloque todos os ingredientes no copo e programe **1 Min/ Vel 9**.

6 PAX

01
Min

Nota: **Sumo simples e delicioso, que é uma óptima fonte de energia e um excelente fortificante multivitamínico.**





Favas de Coentrada

Dificuldade: Fácil

Ingredientes:
1000 g favas pequenas
800 g água
Sal e pimenta q.b.
100 g azeite Virgem Extra Selecção Frutado Fresco
5 dentes alho
1 molho coentros
100 g vinho branco
1 c. sopa molho soja
Pimenta q.b.

Preparação:
. Coza as favas na Varoma com a água no copo e salpicadas de sal grosso durante **25 Min/ Varoma/ Vel 1.** Reserve.
. Aqueça o azeite no copo **3 Min/ Varoma/ Vel 1**.
. Junte os alhos, os coentros e triture **5 Seg/ Vel 5**. De seguida refogue **5 Min/ 100º/ Vel 1**.
. Adicione as favas, o vinho, o molho soja e a pimenta. Rectifique os temperos e programe **2 Min / 100º/ ⟲/ Vel ⟲**
(TM21 Coloque a borboleta **/Vel 1**)
. Salpique com coentros picados.

6 PAX
32 Min

Pasta de Azeitona

Dificuldade: Fácil

Ingredientes:
300 g azeitonas pretas s/ caroços
2 dentes alho
15 g azeite Virgem Extra Gourmet
Sumo ½ limão
Pimenta de moinho q.b.
Sal q.b.
1 c. chá queijo parmesão ralado

Preparação:
. Coloque no copo todos os ingredientes e programe **10 Seg/ Vel 4** até formar uma pasta homogénea.
. Sirva com pão ou tostas.

10 Seg



Legumes Salteados Embrulhados em Massa Folhada

Dificuldade: Fácil

Ingredientes:
500 g massa folhada
4 dentes alho
50 g azeite Virgem Extra Clássico Suave
450 g legumes congelados p/ saltear
Sal e pimenta q.b.
100 g queijo creme magro
Sementes sésamo q.b.

Preparação:
. Faça a massa folhada seguindo os passos da receita da pág. 24 do livro base Bimby. Retire e reserve.
. Coloque no copo os alhos e programe **5 Seg/ Vel 5**.
. Adicione o azeite e refogue **5 Min/ 100º/ Vel 1.**
. Junte os legumes, os temperos e programe **10 Min/ 100º/ ↺/ Vel ↓**.
. Adicione o queijo creme e programe **2 Min/ 100º/ ↺/ Vel ↓**.
. Estenda a massa folhada sobre um tabuleiro de forno e espalhe o recheio sobre a massa, deixando as bordas livres.
. Enrole e dobre as pontas ou torça-as em forma de rebuçado.
. Pincele com ovo batido ou azeite, espalhe as sementes de sésamo e leve ao forno pré-aquecido a 200º cerca de 20 minutos ou até verificar que a massa está dourada.
. Sirva quente.
(Para TM21, em substituição da ↺, **coloque a borboleta /Vel 1**).

6 PAX

17 Min

Dica: **Se usar legumes frescos, escalde-os primeiro.**



Caipirinhas com Tangerina e Lima

Dificuldade: Fácil

Ingredientes:

70 g açúcar
800 g gelo
100 g Cachaça ou Vodka (caipirosca)
1 lima
1 tangerina

8 COPOS

15 Seg

Dica: Para o granizado não adicione a cachaça.

Preparação:

. Coloque no copo o açúcar e pulverize **15 Seg/ Vel 9**.
. Adicione o gelo, a cachaça e pique na **Vel 5** até ouvir mudar o barulho das pedras de gelo.
. Parta a lima e a tangerina em quartos, introduza-as pelo bucal da tampa e pressione o **Turbo 3** ou **4** vezes para partir a lima e a tangerina.
. Deite num jarro e sirva em copos.



Pirolitos de Chocolate Branco
Dificuldade: Fácil

Ingredientes:
300 g chocolate branco
Missangas multicor de açúcar q.b.
Palitos de plástico

Preparação:
. Coloque no copo o chocolate aos bocados e programe **5 Seg/ Vel 9**.
. Programe **2 Min/ 60º/ Vel 1**.
. Deite em formas pequenas de queque ligeiramente untadas.
. Polvilhe com as missangas de açucar, coloque um palito no centro e deixe solidificar por completo antes de retirar.

Chupa-Chupas de Chocolate
Dificuldade: Fácil

Ingredientes:
300 g chocolate culinária
100 g chocolate branco
Palitos de plástico

Preparação:
. Coloque no copo o chocolate aos bocados e programe **5 Seg/ Vel 9**.
. Programe **2 Min/ 60º/ Vel 1**.
. Coloque na bancada uma folha grande de papel vegetal, coloque os palitos e deite colheres cheias de chocolate derretido em cima dos palitos, decore com gomas. Deixe solidificar antes de retirar.



A receita do Chef
Henrique Sá Pessoa

Gaspacho de Morango com Salada de Tomate Cereja e Queijo Chevre

Ingredientes:
250 g morangos lavados
1/2 cebola
1/2 pimento vermelho
1/2 pimento verde
1 dente de alho
1 c. sopa vinagre
Gelo
10 tomate cereja vermelho
10 tomate cereja amarelo
sal, pimenta e açucar q.b
azeite q.b
10 folhas de manjericão
1 queijo *chévre*

Preparação:
. Coloque os morangos, a cebola, os pimentos, o vinagre e o alho no copo. Triture na velocidade 7 durante 15seg. até obter um creme expesso. Adicione alguns cubos de gelo e bata novamente na mesma velocidade durante 1 min. Refrigere cerca de 1 hora para apurar.
. Numa taça misture o tomate cortado em metades, com um pouco de sal, açucar e azeite.
. Adicione as folhas de manjericão picadas e as fatias de queijo e sirva.



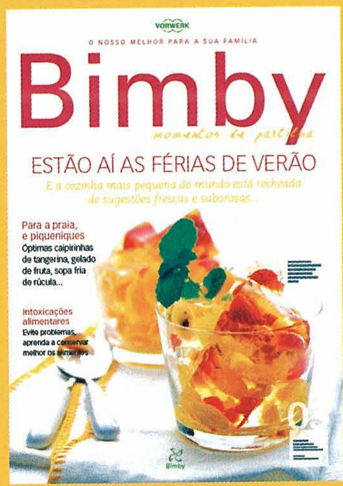
4 PESSOAS
05 Min

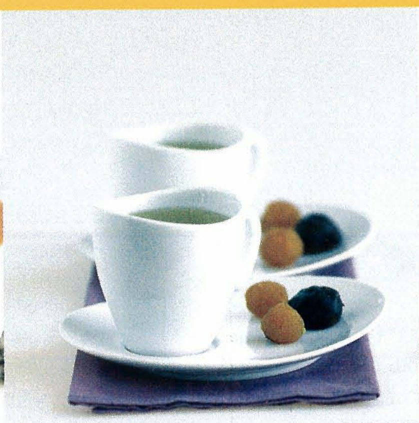
A revista Bimby, momentos de partilha só está disponível por assinatura

Por si, pela sua família, pelo prazer de viver uma vida em cheio...

Assine já e receba em sua casa

Ligue para tel.: **21 919 82 29**,
vá a **www.bimby.pt**
ou consulte o seu agente Bimby





Bimby, momentos de partilha · n.03 – Julho de 2008

RECEITAS

Entradas
Paté de Agriões
Pasta de Azeitona
Melância com queijo Mascarpone
Pão Recheado
Pão de Alho
Maionese de Atum

Sopas
Sopa Fria de Rúcula
Sopa de Melão com Queijo
Gaspacho de morango com salada de Tomate cereja e queijo chevre

Peixe
Lasanha de Atum rápida
Salada Russa de Peixe

Carne
Rolo de 3 Carnes com Farinheira
Peitos de Frango Pizzaiola
Frango com Espinafres à Bimby

Vegetariano
Pudim de Ervilhas e Cenoura
Salada de Cenoura com Batata palha
Cuscus com Legumes
Legumes salteados embrulhados em Massa Folhada
Salada de Verão com molho de Iogurte
Favas de Coentrada

Sobremesas
Aspic de Fruta
Delícia de Pêssego
Crumble de Maçã
Gelado de Fruta
Pirolitos de Chocolate Branco
Chupa-chupas de Chocolate

Bebidas
Caipirinhas com Tangerina e Lima
Ginger Mary
Sumo de Cenoura e Maçã
Lassi de Manga